

NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO



ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO | MENSÁRIO LOCAL | ANO 2 | Nº 16 | OUTUBRO 2011 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



1. Convívio ex-alunos do CDLPC

“Aqueles que passam por nós,
não vão sós, não nos deixam sós.
Deixam um pouco de si,
levam um pouco de nós.”

ATENÇÃO- CEMITÉRIO TERÁ PORTÕES AUTOMÁTICOS
A PARTIR DO DIA 1 DE NOVEMBRO DE 2011

FLASH/pag.02

Colégio premeia os
seus melhores alunos

FLASH/pag.03

Dia das Bandeiras
Verdes

FLASH/pag.03

Abertura e limpeza
das ribeiras

FLASH/pag.05

Melhor Escola do
Concelho de Leiria

FLASH/pag.06

“Os Defensores”
Momentos Verdes

ASSOCIATIVISMO/pag.09



ENTREVISTA

/pags.07

À Descoberta
da Arte Xávega

02 | FLASH

CEMITÉRIO TERÁ PORTÕES AUTOMÁTICOS A PARTIR DO DIA 1 DE NOVEMBRO DE 2011

Todos os dias o cemitério abrirá às 8h no horário de Verão e às 9h no horário de Inverno e fechará automaticamente às 20h no horário de Verão e às 18h no horário de Inverno.

O executivo da Freguesia de Monte Redondo e responsável pelo funcionamento dos cemitérios da freguesia informa de que a partir do dia 1 de Novembro de 2011 os portões do Cemitério de Monte Redondo serão automáticos.

A partir do dia 1 DE NOVEMBRO o fecho dos portões do cemitério de Monte Redondo realizar-se-á através um automatismo técnico, não existindo nenhuma pessoa que se desloque ao cemitério para o encerrar.

Assim, pedimos a vossa atenção para o facto de os portões passarem a abrir automaticamente no Verão às 8h e no Inverno às 9h e fecharem pontualmente no Verão às 20h e no Inverno às 18h. Soará uma sirene no cemitério 10 minutos antes do seu fecho durante 1 minuto contínuo e depois soará sempre em contínuo nos 3 últimos minutos até ao fecho, para que as pessoas que visitam os seus entes queridos estejam alertadas para o facto de os portões fecharem automaticamente.

Pedimos a todos os leitores do Notícias de Monte Redondo que passem a palavra para que toda a população de Monte Redondo tenha conhecimento deste novo sistema de encerramento do Cemitério de Monte Redondo. O sistema foi implantando para que a autarquia possa reduzir a despesa tida com o fecho dos portões do cemitério. É um sistema já em uso em muitas freguesias do país e com êxito.

Equipa RolamentoTeam

Este mês conversámos com a senhora Carla Moital, relações públicas da Equipa Rolamento Team, que participa em corridas de carros de rolamentos e que nos contou como começou esta atividade:



«A ideia surgiu a partir de um colega de trabalho, serralheiro, que construiu um carro para mostrar ao filho de 11 anos. Eu lembrei-me de que o meu pai tinha ajudado a construir um carro para o meu primo que, na altura, estudava no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, e iria participar numa atividade que incluía uma corrida em carros de rolamentos. Fomos buscar o carro ao sótão, recuperámo-lo e tentámos arranjar alguns apoios.

Conseguimos o apoio das empresas RodaMota, ACDomingues, Coelho e Gaspar, Lourichama, Café Imperial, Kebab & Go, Check &Go, RDZ-Gráfica e do MotorClube, sem o qual não poderíamos correr. Os apoios prestados vão desde a pintura, ao abastecimento de bebidas, à farda, entre outros.»

A equipa é constituída por 4 carros, conduzidos pelos pilotos Vitor Moital, Vitor Guerra pai e Vitor Guerra filho e Manelito da Marinha Grande, ex-corredor de rali.

As Corridas de Rolamentos são consideradas Jogos Tradicionais e os seus participantes consideram importante que os mais novos conheçam os carros com que antigamente se brincava, embora hoje em dia estejam mais desenvolvidos.

Na zona de Leiria há mais de 60 pessoas

que se dedicam a esta atividade. Os participantes vão-se informando uns aos outros das iniciativas.

Existem corridas oficiais, mas neste momento a equipa Rolamento Team ainda



é amadora, embora não esteja colocada de lado a hipótese de se virem a tornar Federados.

Nos seus planos está a organização de uma corrida em Monte Redondo, através do Motor Clube, para a qual todos serão convidados a construir um carro e a participar.

Para qualquer informação, pode contactar-se a Relações Públicas, Carla Moital (963879875).

Equipa

Pilotos – Vitor Moital, Vitor Guerra pai, Vitor Guerra filho, Manelito
Relações Públicas – Carla Moital
Mecânicos – Paulo e Jorge
Socorrista – Diana Carvalho
Fotógrafo – António Pedrosa

Provas realizadas / Posições alcançadas

Casal dos Claros – 3.º lugar
Gaio (Alcobaça) – 2.º lugar
Barosa – 18.º lugar
Moinhos de Carvide – 5.º lugar

Ana Carla Gomes

FICHA TÉCNICA

Directora: Céline Gaspar; Directores Adjuntos: Lino Loureiro, Carlos Alberto Santos; Chefe de Redacção: Céline Gaspar; Redacção/Publicidade/Assinaturas e serviços administrativos: Rua Albano Alves Pereira nº3 - 2425-617 Monte Redondo LRA; Colaboradores: 11ªA CDLPC; Aida Santos; Ana Carla Gomes; Dr.ª. Carla Pinhal; Casa da Criança; Celso Santos; Eliana Carvalho; Emanuel Ferreira; Dr. José Pedrosa Pacheco; Sara Caetano. Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com; Produção: RDZ Gráfica; Composição: Cláudio Silva

Colégio de Monte Redondo premeia os seus melhores alunos



Foi num ambiente de verdadeira festa que o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa entregou os diplomas de conclusão do Ensino Secundário e premiou monetariamente os seus melhores estudantes. No dia 30 de setembro, esta instituição de ensino reuniu todos os seus alunos, os atuais e os que ingressaram no Ensino Superior, e, perante toda a comunidade escolar,

entregou os diplomas que certificam o final de um ciclo de estudos.

Esta cerimónia foi intercalada por momentos de canto com uma qualidade extraordinária, interpretados por alunas da escola – Ana Nogueira e Raquel João – que, com uma entrega singular, quiseram premiar os seus colegas com apontamentos de uma beleza invulgar. O grupo de dança Rythmus, que já tinha atuado, nesta instituição de ensino, na Gala dos Finalistas, foi pautado, também, por uma expressiva graciosidade.

Esta iniciativa, que pretende ser um estímulo para os estudantes, na medida em que se valorizam os seus interesses e motivações, se reconhece o seu desempenho escolar e se distingue a excelência, reforça a importância e a identidade do ensino básico e secundário e incentiva a continuidade das práticas que visam o trabalho e o mérito.

Rui Miranda, Diretor Pedagógico, sublinhou a importância «da dedicação ao estudo e do espírito de sacrifício». A entrega dos prémios de mérito, concedidos por empresas da região aos melhores alunos de cada ciclo, constituiu um dos momentos mais importantes deste acontecimento. Assim, Vasco Figueiredo, reconhecido como o melhor aluno, em 2010/2011, do 2.º Ciclo, foi presenteado, pela empresa Inforlexis, com a quantia de 50 euros. A empresa MTL distinguiu o melhor aluno do 3.º Ciclo, Cláudio Gaspar, com 100 euros. No âmbito do Ensino Secundário, a aluna Mafalda Lima, finalista do Curso Ciências e Tecnologias, foi contemplada com 100 euros, ofertados pela Junta de Freguesia de Monte Redondo. Conjuntamente com a atribuição do prémio pecuniário, foi igualmente entregue aos alunos premiados um diploma alusivo à distinção concedida.

Note-se que a seleção do melhor aluno rege-se por critérios que têm que ver com as avaliações dos três períodos letivos, com a média conjunta de Língua Portuguesa/Português e de Matemática e, por último, com a ausência de registos de ocorrência e exibição de uma conduta exemplar.

Dia das Bandeiras Verdes - 7 de outubro

No dia 7 de outubro, uma comitiva de 6 alunos representativos do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa que participaram no Plano de ação do ano letivo 2010/2011 deslocou-se a Oliveira de Azeméis para receber o galardão Eco-Escola e a Bandeira Verde:



Clube Tobias: Cassandra Coelho, Fabiana Ferreira, João Pedro Soares (7.º B) e Catarina Leal, Wilson Carmo e Beatriz Marques (8.º D)

Cerca de 5000 pessoas entre, alunos, professores, municípios e outros convidados estiveram presentes no dia 7 de Outubro - o **Dia Bandeiras Verdes 2011**, que abriu com uma Eco-Mostra na qual estiveram representadas diversas entidades relacionadas com o Ambiente através



de exposições, jogos, ateliers e outras actividades.

Este ano, o Programa Eco-Escolas comemorou 15 anos de atividade em Portugal

e a Associação Bandeira Azul da Europa (ABAE/FEE Portugal) em conjunto com a Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis convidaram as escolas a participarem na **Conferência de Imprensa no Pavilhão Municipal de Oliveira de Azeméis**, durante a qual se realizou o Balanço do Programa Eco-Escolas, com a entrega de 1209 bandeiras verdes Eco-Escolas.

As Bandeiras Verdes Eco-Escolas foram entregues durante a parte da tarde aos jovens representantes de cada estabelecimento de ensino durante uma gala que incluiu diversas actuações e surpresas.



Aida Santos (Coordenadora do Projeto Tobias do CDLPC)

04 | FLASH

O Novo Acordo Ortográfico

- Uso do Hífen

O hífen usa-se:

1. em algumas palavras compostas. Ex.: anos-luz, decreto-lei;

2. com além, aquém, recém e sem. Ex.: além-fronteiras, aquém-mar, recém-nascido, sem-cerimónia;

3. com os advérbios bem e mal. Ex.: bem-aventurado, mal-humorado; mas malditoso, benfeitor;

4. com os prefixos ex-, sota-, soto-, vice-, pós-, pré- e pró-. Ex.: ex-marido, sota-vento, soto-mestre, vice-diretor, pós-modernista, pré-histórico, pró-europeu;

5. com prefixos [Ex.: anti-, contra-, extra-, hiper-, intra-, pré-, supra-] ou elementos não autónomos [Ex.: aero-, auto-, geo-, micro-, pan-] quando:

a) a vogal da segunda palavra é a mesma com que termina o prefixo. Ex.: micro-ondas, anti-ibérico;

b) o elemento seguinte começa por “h”. Ex.: anti-higiénico, super-homem.

Nota: Quando a palavra com “h” se junta com outros prefixos que não requerem o uso de hífen, como in-, des-, re-, o “h” é elidido e não se usa hífen. Ex.: hábil - inábil

6. em palavras compostas que designam espécies botânicas e zoológicas, com ou sem preposição ou outro elemento. Ex.: couve-flor, andorinha-do-mar;



7. em topónimos [nomes de locais] iniciados por Grã/Grão ou por forma verbal, ou que tenham um artigo a ligar os seus elementos. Ex.: Grã-Bretanha, Grão-Pará, Abre-Campo, Aldeia-a-Nova;

8. para unir duas ou mais palavras que se ligam ocasionalmente. Ex.: percurso Porto-Coimbra;

9. na ênclise [pronome colocado à direita da forma verbal] e na mesóclise [pronome intercalado na forma verbal]. Ex.: deixa-o, ei-lo, amá-lo-ei, dar-lhe-ia.

Com o novo Acordo Ortográfico, o hífen deixa de se usar:

1. em certas palavras compostas que perdem a noção de composição. Ex.: mandachuva; paraquedas;

2. nas locuções [expressões com um sentido unitário]. Ex.: sala de jantar, mesa de cabeceira [em muitas, já não se usava, como depois de amanhã, debaixo de]. Exceções: cor-de-rosa, arco-da-velha, pé-de-meia, mais-que-perfeito [consagradas pelo uso]

3. nas formas monossilábicas do verbo haver acompanhado da preposição de. Ex.: hei de, hás de;

4. quando o prefixo termina em vogal e o elemento seguinte começa por r ou s, devendo duplicar-se essa consoante. Ex.: contrarregra, minissaia, antissemita;

5. quando o prefixo termina em vogal e o elemento seguinte começa com vogal diferente. Ex.: autoestrada [nota que isto já acontecia, geralmente, com termos técnicos e científicos como hidroelétrico, plurianual];

6. com o prefixo CO-, mesmo quando o segundo elemento começa por “o”, mas não por “h”. Ex.: coprodutor, cooperação, mas co-herdeiro.

Ana Carla Gomes

AGÊNCIA FUNERÁRIA SECO, LDA

MONTIJOS - MONTE REDONDO

Todos os serviços, relacionados com funerais, trasladações e cremações.

TEMOS A SUA DISPOSIÇÃO "SERVIÇOS-APÓS FUNERAL"

- Serviço Floral
- Serviço de Canteiro

* Tratamos, gratuitamente, de toda a documentação para a obtenção de benefícios sociais.



FILIAL: Charneca dos Montijos, E.N. 109 N° 67A - R/C E - Montijos
2425—618 Monte Redondo * Tel/Fax: 244 686 322 - 969 847 356

SEDE: Rua de Tomar, 59 R/C - Leiria * Tel: 244 834 826 - 966 040 046

Formação

No decorrer das formações que estão a ser leccionadas pela empresa Vectorindice, Lda. informamos que irá iniciar o Curso de Técnicas de Decoração Floral e o Curso de Bordados, ambos com certificação.

Os restantes cursos iniciarão quando existirem inscrições suficientes para completar as turmas.

Informamos ainda que se houver interessados, em número suficiente, poderá também iniciar uma formação sobre o Novo Acordo Ortográfico.

As inscrições poderão ser feitas na sede da Junta de Freguesia, no horário das 9h às 19h.

UM EXEMPLO A SEGUIR

Abertura e limpeza das ribeiras

O lugar de Fonte Cova é uma pequena aldeia da freguesia de Monte Redondo. Não se conhece a data de quando começou a ser povoada existindo no entanto referências a Fonte Cova desde 1166.

Fonte Cova há muito é conhecida por terra dos moleiros, pela sua ribeira verdejante (onde são formados 3 pequenos ribeiros), pela água límpida, refrescante e de grande qualidade.



A origem desta água é nos Olhos de Água, passando por Nasce-Água e Fonte Cova.

Por volta dos anos 50 ao longo desta ribeira existiam cerca de 20 represas com moinhos a funcionar e passo a recordar alguns:

- José João, Joaquim Sapateiro, Manuel Ramalhais, António Silva, Carriça, Luis Pinto, António Pinto, Manuel Curado, Joaquim João, José Pinto, Joaquim Curado, António Sapateiro, José Rodrigues, Manuel Veríssimo, Maria Dinis, Manuel Fernandes, José Silva, José de Almeida e Augusto Silva.

Os moinhos tinham (e têm) a função de converter os cereais, centeio, trigo e milho cultivados nas terras ao longo dos ribeiros, em farinha.

A farinha iria servir para confeccionar as conhecidas broas, assim como outras especialidades da zona nomeadamente as papas de abóbora e os bolos de sangue pela altura da matança do porco.

Presentemente existe as ruínas do que outrora foram moinhos de água e a funcionar apenas se encontram três: António João, o moinho dos Curados e o moinho do Sr. Manuel Veríssimo.

No passado o moinho era um instrumento importante na economia de subsistência e num período de fraca circulação monetária, o pagamento pela moagem dos cereais era feito com uma percentagem da farinha obtida a que se chamava maquia.

Associado ao moinho está a atividade do moleiro. Normalmente desempenhada

pelos homens, no entanto, nomeadamente nos meses de maior azáfama, abril e fins de agosto, acabava por ocupar o restante núcleo familiar, no cultivo dos campos, na recolha dos cereais e limpeza dos ribeiros.

Esta profissão, moleiros, possuía alguns períodos “mortos”, a falta de água ou o seu

“Os Moleiros...
efetuaram a
abertura e
limpeza das
ribeiras

excesso e a manutenção do moinho (picar a pedra ou mó) levavam à sua paragem.

Os moinhos eram também centros de convívio social (discussões pela água a mais ou a menos) e o transporte da farinha (carreto) com algumas paragens na taberna para abastecer (desculpem queria dizer conviver).

O transporte era feito em sacos no

dorso de burros ou machos e mais tarde em carros de bois para as povoações vizinhas (Carriço, Guia, Vieira, Marinha das Ondas, Carreira, Souto, Ervideira, entre outras). A cada moleiro era atribuída uma freguesia.

Hoje constatamos que os nossos ribeiros se encontram obstruídos pelos silvados e vegetação altíssima, dificultando a passagem de água, uma vez que houve uma extinção significativa dos moleiros que efectuavam a limpeza e cultivo dos terrenos. Contudo no mês de Agosto juntaram-se alguns voluntários, amigos e sócios da associação “Os Moleiros” que em convívio e conscientes da importância da acção de



cada um, efetuaram a abertura e limpeza das ribeiras com o objectivo de podermos usufruir de um bem tão precioso que é a nossa água.

É de enaltecer, esta forma de mostrar alguma ligação com os nossos antepassados e agradecer a todos os que participaram ficando o aviso que para o ano há mais.

Os Moleiros

FD Funerária Domingues, Lda

Sede

Souto da Carpalhosa

Tlm.967033542/963022997

Tel.Fax244613315

www.funeraria-domingues.com

Loja de Artigos Religiosos

Leiria

Tel./fax:244825847

Tlm.962900546

Galerias Jardins do Lis



06 | FLASH

Convívio TUNING BROTHERS

Nos passados dias 8 e 9 de Outubro realizou-se mais um Convívio Tuning Brothers, com organização da Associação Tuning Brothers, no Mercado Falcão na Gândara dos Olivais. Tendo estado presente durante o evento cerca de 5 centenas de participantes e cerca de 2 mil visitantes.

Mais uma vez neste evento foi feito o apelo a todos os tuners para contribuírem para a campanha “Tampinhas e Companhia”, tendo este apelo ter sido correspondido.

Durante o fim-de-semana decorreram varias actividades, tais como, o já tradicional desfile de neons pela cidade de Leiria e o espectáculo de freestyle a cargo de Jaque e NH Pina, entre outras provas tuning show.

Muito obrigado a todos que participaram e estiveram presentes e muito obrigado a todos que nos apoiaram para a realização deste evento.

Sara Caetano



Primeiro voo solo

No passado mês de Setembro, os alunos do primeiro e segundo anos de pilotagem da Academia da Força Aérea tiveram a oportunidade de realizar o seu primeiro voo solo.

O destacamento dos De Havilland Canada Chipmunk MK-20 da esquadra 802 da Força Aérea Portuguesa, Águias, foi realizado em Ovar, no Aeródromo de Manobra n.º1, teve início a 12 de Setembro de 2011 e terminou a 23 de Setembro de 2011. Durante este tempo, os alunos de pilotagem tiveram oportunidade de se preparar, realizando voos de aprendizagem com um instrutor.

Assim, entre os dias 15 e 23, todos os alunos pilotos realizaram o primeiro voo sozinhos numa aeronave.

Durante o destacamento, houve ainda tempo para partilha de experiências por parte dos instrutores para com os Cadetes. Experiências que um dia mais tarde poderão ser de grande utilidade para os futuros pilotos da Força Aérea Portuguesa.

Emanuel Ferreira

Colégio Dr. Luís Pereira da Costa MELHOR ESCOLA DO CONCELHO DE LEIRIA

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa é a melhor escola do concelho de Leiria nos exames nacionais do Ensino Secundário.

Segundo o jornal *O Público*, num universo de 609 escolas (496 públicas e 113 privadas), o Colégio encontra-se em 86.º lugar no *ranking* nacional, tendo subido, relativamente a 2010, 60 lugares. Ressalve-se, no entanto, que no R2 (*ranking* que inclui as escolas com 50 ou mais exames), o Colégio ocupa a 77.ª posição. Com média global de 11,49, esta instituição de ensino encontra-se à frente de todas as escolas da cidade de Leiria. Note-se, também, que a média do distrito de Leiria é de 10,71 e, a média nacional, 10,45.

A média obtida por este estabelecimento de ensino, em Português, foi 9,75; em Matemática A, 13,76; em Biologia e Geologia, 10,88 e, em Física e Química A, 11,93. Em termos de média nacional, a Português, esta foi de 9,68; a Matemática A, 10,61; a Biologia e Geologia, 11,05 e, a Física e Química A, 10,50. Assinale-se,

então, que o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa obteve médias superiores à média nacional a Português, a Matemática A e a Física e Química A. No *ranking* do ensino privado, esta escola encontra-se na 53.ª posição, sendo de destacar, também, o

“o Colégio encontra-se em 86.º lugar no *ranking* nacional

facto de a diferença entre a nota interna e a do exame não chegar a um ponto percentual. São, efetivamente, excelentes resultados que comprovam o trabalho concertado, a exigência e a competência

científica e pedagógica dos professores que integram o corpo docente desta escola.

Também a História, a média foi 3,7 acima da média nacional. Assim, o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa apresenta uma média de 13,7, resultado extraordinário e que, em muito, se destaca relativamente à média obtida pelas outras escolas do país.

O Jornal DN apresenta, na sua edição *on-line*, “As 10 melhores escolas secundárias com notas mais coerentes”, localizando-se este Colégio na 9.ª posição, constituindo a única escola do distrito de Leiria a prefigurar neste estudo.

Joana Amaral, membro da Direção Pedagógica, mostrou-se bastante satisfeita com os resultados, chamando à atenção para «o ano conturbado», vivido devido às alterações de financiamento para as escolas com contrato de associação, mas que não afastou professores e alunos dos seus objetivos. Parabensizou os professores «pelo excelente trabalho e profissionalismo» e os alunos «pela entrega e dedicação».

1.º Convívio ex-alunos do CDLPC

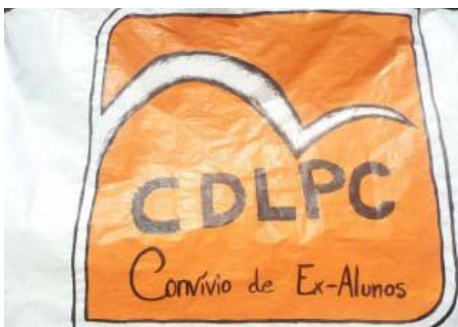
“Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós.
Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.”

No dia 24 de setembro de 2011, na sede da associação «Os Magníficos» nas Lavegadas, teve lugar o 1.º encontro de ex-alunos do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa. Esta instituição conta já com 17 anos de funcionamento ao serviço da comunidade, do ensino, da educação e da formação de muitos alunos e professores, pois os professores ensinam os alunos, mas também aprendem muito com eles.

A ideia surgiu de um grupo de ex-alunos (Cátia Gomes, Martina Moita, Patrícia Silva, Pedro Ribeiro e Simone Silva). Estes jovens organizaram tudo, prepararam a ementa (entradas, caldo verde, porco no

espeto) e ainda se preocuparam em arranjar pratos alternativos para aqueles mais esquisitos com a comida! Ao som de uma música animada, reencontraram-se alunos e professores, alguns que não se viam há uma década, contaram-se histórias de vida, reviram-se os anuários e relembraram-se bons momentos.

A opinião de todos os que participaram foi de que este convívio será para repetir, para que muitos mais possam comparecer e para que esta fase de estudantes do CDLPC continue presente, como uma altura memorável e que contribuiu para que todos nós sejamos as pessoas que somos hoje.



«Após algumas conversas de café a falar e a reviver os tempos no colégio: aulas, conversas, peripécias e colegas...a certa altura já comentávamos: “Lembras-te do João da turma A e do Pedro que só faziam disparates nas aulas?”, “Então e a Ana, o que será feito dela? Há tanto tempo que não a vejo”, “E aquelas aulas de matemática em que o professor lançava um quebra-cabeças...Brutal!” Que saudades daqueles tempos, que nostalgia... enfim!

Eis que surge a ideia: e porque não reencontrar essas pessoas, agora adultos com formação e conhecimento adquirido, alguns até com família constituída? Os nossos colegas de turma, os nossos professores e ainda os que ficaram nossos amigos?!! OK! Vamos organizar um Convívio! O grupo formou-se por si só, falámos entre nós e decidimos levar a ideia avante.

A ideia inicial era organizar um jantar mas acabámos por achar que se fosse um convívio em que as pessoas acabassem por ficar o dia todo haveria mais oportunidade e mais tempo para se falar com todos.

A partir daí o FaceBook foi o nosso grande aliado. A frase escolhida para servir de base aos convites enviados pelo Facebook: “Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós. Vem (Re)Encontrar essas pessoas (colegas e professores) que têm um pouco de nós para contar!”

Apesar de adesão não ter sido a mesma transmitida pelas mensagens enviadas no Facebook, ter 100 pessoas presentes numa 1.ª edição já foi ótimo. O nosso objetivo, além de (re) encontrar tantas caras conhecidas, era de que se resultasse deste encontro qualquer lucro, entregar-se-ia a uma instituição de solidariedade. Tal não foi possível mas quem sabe talvez num evento futuro e com uma participação maior de ex-alunos.

Já agora, aproveitamos para agradecer o apoio manifestado por todos os ex-alunos e professores que aplaudiram a ideia desde o início, e fazer um agradecimento especial aos que de facto estiveram presentes.»

08 ENTREVISTA

Entrevista

- À Descoberta da Arte Xávega



Decidimos deslocar-nos à Praia do Pedrógão para descobrir um pouco mais sobre atividade piscatória. Por esse motivo, decidimos falar com o senhor Joaquim Parracho – um dos mais antigos e experientes pescadores desta região.

Notícias de Monte Redondo: Quando começou e há quanto tempo exerce a atividade piscatória?

Sr. Joaquim: Comecei a exercer esta atividade aos 8 anos. Agora tenho 72, por isso façam-lhe as contas.

Notícias: Porque começou a exercer esta atividade?

Sr. Joaquim: Porque na altura não havia outra coisa. Naquele tempo nem sequer tínhamos oportunidade de ir à escola, tínhamos de nos contentar com a pesca. Para além disso, a influência de toda a minha família também me arrastou para estes caminhos.

Notícias: Gosta do que faz?

Sr. Joaquim: Que remédio tenho eu! Mas mesmo assim, é uma atividade que me faz sentir ativo.

Notícias: Quais são as espécies de peixe mais comuns nesta Praia?

Sr. Joaquim: O carapau, a sardinha e a

cavala.

Notícias: E qual a espécie mais procurada pelos consumidores?

Sr. Joaquim: Antigamente era a sardinha, mas agora é o carapau.

Notícias: Têm áreas reservadas para a realização desta atividade?

Sr. Joaquim: Como só se inicia esta atividade nos finais da primavera, até ao dia 15 de junho podemos pescar onde quisermos, a partir dessa data não o podemos fazer nas áreas concessionadas.

Notícias: Os lucros desta atividade são suficientes para assegurar a sua qualidade de vida?

Sr. Joaquim: Ó meninas, no ano passado nem deu para os custos. Às vezes há alguns pescados em que nem chegamos a fazer 10 euros! Muitas vezes o dinheiro que ganhamos nesta atividade não chega sequer para o gasóleo do barco e do trator. Nós apenas fazemos isto pelo gosto que temos pela pesca.

Notícias: O que faz no inverno para sobreviver?

Sr. Joaquim: No inverno isto para totalmente, por isso, nessa altura do ano, vivo apenas da minha reforma.

Notícias: Existem algumas leis que prejudiquem ou dificultem o rendimento ou a realização desta atividade?

Sr. Joaquim: Andam sempre a inventar novas leis e é raro o dia em que a polícia marítima não apareça por cá. Acho bem que haja alguma fiscalização, mas antes de existir a época balnear era muito mais fácil exercer esta atividade. As pessoas não respeitam as áreas reservadas à arte xávega e às vezes torna-se difícil trabalhar. Para além disso, a exigência da polícia marítima em relação aos seguros dificulta-nos bastante a vida. Só para os seguros pagamos cerca de 3 000 euros.

Notícias: Fale-nos um pouco da evolução da atividade.

Sr. Joaquim: Antigamente, as redes eram puxadas por bois. Depois éramos nós próprios a puxar os barcos com tirantes. Hoje em dia, é tudo puxado com os tratores, principalmente pelo motivo de todos nós já não termos capacidades físicas. Há uns tempos pedimos auxílio para a compra de um trator, mas acabámos por ser nós a ter de reunir o dinheiro para o adquirir.

Notícias: Acha que esta tradição tem tendência a desaparecer?

Sr. Joaquim: Eu acho que sim. Tenho alguma pena que toda esta tradição esteja a desaparecer, mas afinal de contas, nós estamos a envelhecer e os novos já não se interessam por isto.

Hoje em dia, ninguém dá o devido valor a esta atividade e a estes homens que todos os dias enfrentam corajosamente o mar para manter viva uma tradição tão antiga como esta. Os novos cada vez se interessam menos por esta atividade e os velhos vão tendo cada vez menos capacidades físicas para continuar na arte xávega. Esta é, por isso, uma atividade que cada vez mais tem tendência a desaparecer não só nesta região, como também no nosso país.



Cátia Domingues, Cynthia Santos, Sónia de Morgado (CDLPC – 11.º A)



Associação Ecológica “Os Defensores” Momentos Verdes

Todos nós vivemos dias difíceis, com as nossas facturas sempre a subir, sobretudo dos produtos energéticos e sem os quais não podemos viver.

Na edição deste mês do nosso espaço, vamos tentar ajudar a poupar electricidade. Poupar é usar menos, e se usar menos irá gastar menos dinheiro. Descobrimos pequenos gestos que no dia-a-dia nos irão ajudar a baixar drasticamente a conta da electricidade.

Habitue-se a desligar todas as luzes cada vez que sai de uma divisão... afinal há algum motivo para a luz do quarto estar acesa que se vá passar as próximas horas a cozinhar e depois a jantar? A sua carteira agradece!

“ Todos nós
vivemos dias
difíceis, com as
nossas facturas
sempre a subir

Um regulador de intensidade de luz também pode ajudar a reduzir o consumo de electricidade. Em alternativa, escolha sempre a iluminação orientada, ou seja, se estiver a ler, basta ligar o candeeiro ao seu lado, não precisa da luz de tecto acesa também!

Substitua todas as lâmpadas incandescentes por lâmpadas economizadoras ou de baixo consumo. Não se assuste com o preço – apesar de serem bastante mais caras que as lâmpadas “normais” é um investimento que compensará – consomem 6 vezes menos energia e duram 8 vezes mais.

Pode parecer inofensivo, mas a verdade é que a sua conta de electricidade vai registar menos dinheiro se passar a desligar todos os aparelhos que possam ser mantidos em standby(aquela luz de presença vermelha que se mantém depois de apagarmos a TV no comando e que continua a gastar 25% de energia!)... isto

aplica-se a televisões, DVDs, aparelhagens, etc.

Desligue todos os aparelhos que não estão a ser utilizados no momento – computadores, impressoras, scanners, fotocopiadoras, máquina de café, microondas...

Evite deixar o telemóvel a carregar toda a noite. Infelizmente, continua a gastar electricidade, mesmo que a carga já esteja completa. Por outro lado, quando pegar no telemóvel depois de carregado, nunca deixe o carregador na tomada, se não, vai continuar a consumir energia!

Os electrodomésticos são os responsáveis pela maior fatia da conta de electricidade e os números comprovam-no: o frigorífico e congelador absorvem 30% do consumo eléctrico de um lar e as máquinas de lavar e secar, cerca de 10%. No entanto, já não conseguimos viver sem eles, mas eles podem viver em harmonia com a nossa carteira! Sempre que adquirir um electrodoméstico novo, compre um modelo da classe A – em termos de energia são muito mais eficientes. Por norma, são mais caros do que os outros modelos, mas vai obter o retorno desse investimento na factura da electricidade e em pouco tempo!

Cada vez que abre a porta do forno para espreitar o assado, perde 25% de calor, o que implica que o forno terá de reaquecer (consumir mais!) para voltar à temperatura inicial. Ao cozinhar, aprenda estes 2 truques: cozinhe com as tampas das panelas colocadas, consome apenas um quarto da energia que precisasse se não o colocasse; desligue sempre o forno ou as bocas do fogão alguns minutos antes do previsto – o calor acumulado é o suficiente para continuar a cozinhar os alimentos! Em alternativa, escolha panelas de pressão ou a vapor, permitem uma poupança eléctrica até 70%!

Para aquecer alimentos, escolha o microondas em vez do forno ou fogão.

Os frigoríficos e arcas congeladoras devem estar longe de janelas, portas e do fogão para não os obrigar a trabalhar (e a gastar!) mais. Não coloque alimentos ainda quentes no frigorífico e mantenha o seu termóstato entre o 3º e o 5º – é a temperatura ideal para conservar alimentos – abaixo dos 3º obriga a consumos de electricidade desnecessários.

Atenção à porta do frigorífico! Junte

todos os alimentos para guardar antes de abrir a porta e tente retirar tudo o que precisa do frigorífico de uma só vez. Certifique-se que a porta fique sempre bem fechada, ao ficar aberta, está a gastar ainda mais do que o habitual!

Sabia que um frigorífico e congelador cheios são mais eficientes do que quando estão vazios? E não se esqueça de limpar, de forma regular, o gelo acumulado no congelador – muito gelo aumenta o consumo eléctrico!

“ Se tivermos
em contas todas
estas dicas a
diferença na
factura do fim do
mês será bastante
relevante.

As máquinas de lavar loiça e roupa só devem trabalhar com a sua carga máxima e, se possível, de noite, quando as tarifas de electricidade são mais económicas. Consulte a sua empresa de electricidade e descubra em que horário pode poupar!

As máquinas de lavar loiça e roupa gastam mais energia no aquecimento da água, ou seja, basta lavar a 40º em vez de 60º para poupar mais de 40% de electricidade! Se puder, lave com água fria (o ideal para roupa escura, aliás!). Para além disso, a maioria destes electrodomésticos disponibiliza programas económicos, por isso, aproveite-os na hora de lavar!

Se tivermos em contas todas estas dicas a diferença na factura do fim do mês será bastante relevante.

10 | CIDADANIA/SAÚDE

Quem prendeu o cidadão Isaltino

Dr. José Pedrosa Pacheco
Advogado

Portugal subscreveu a Convenção Europeia dos Direitos do Homem em 22 de Setembro de 1976 ficando com isso sujeito a diversas regras destinadas a salvaguardar o que se considera ser os direitos fundamentais dos cidadãos. Um desses direitos individuais a que o Estado Português ficou obrigado foi o de respeitar o que se chama “duplo grau de jurisdição” que basicamente significa o direito dos cidadãos de recorrer das decisões judiciais e, quando, por parte de algum Tribunal ou autoridade são afectados direitos das pessoas, como é o caso do direito à liberdade o sacrificado tem o direito a que uma outra autoridade superior reveja a decisão e a altere ou anule se se verificarem as condições para tal. Ora, este direito só tem verdadeiro significado se ele funcionar conjuntamente com um outro princípio universal que é o da “presunção de inocência”; diz este que: Todo o cidadão deve ser considerado inocente até ao trânsito em julgado da sentença condenatória; ou seja: o tal “transito em julgado” de que tanto se tem falado ultimamente é a inspiração daquela regra do duplo grau de jurisdição. O duplo grau existe como um direito fundamental dos cidadãos para assegurar que, enquanto não se esgotar o direito de recurso, o cidadão ainda não está julgado, ou, por outras palavras: é a

ultima decisão que vale. No tão badalado caso do cidadão Isaltino foi confirmada a violação desta regra; ainda não havia uma decisão final de um recurso (havia outros) e por isso a anterior decisão da prisão não podia ser executada por causa desse recurso que estava pendente. O cidadão Isaltino foi preso ilegalmente e quando isso acontece a lei prevê um mecanismo de excepção rápido e eficaz que se chama “Habeas corpus” destinado a garantir que a prisão ilegal tem de ser imediatamente revogada. Posto isto não pode haver a menor dúvida que houve aqui uma prisão ilegal, ou, por outras palavras, um gravíssimo erro judiciário. Infelizmente o erro judiciário é uma constante da nossa justiça, mas também não é só da nossa até porque existem estudos sérios sobre a justiça norte americana que comprovam, sem margem para dúvida, a aplicação da pena de morte a cidadãos que depois veio a verificar-se estar inocentes. Só num dos estados onde se pratica a pena de morte foram confirmados no século passado, segundo esses estudos, mais de 100 casos de execução de pessoas inocentes. Apesar disso vigora no mundo ocidental a máxima: mais vale um criminoso `a solta que um inocente preso e daí estas preocupações pelos direitos individuais. No caso do cidadão Isaltino não pode

haver duvida que houve um grave erro da justiça; resta saber se o erro esteve na ordem de prisão se na de libertação que, parece, foram ambas do mesmo juiz; o Juiz que prendeu foi o mesmo que soltou. Na minha superficial leitura, a que está errada é a primeira decisão, a prisão. Foi um erro judiciário indesculpável a prisão do cidadão Isaltino. O que deve ter acontecido é que o juiz quando emitiu a ordem de prisão não estava a pensar no cidadão Isaltino mas antes no político Isaltino e aqui as coisas são bem diferentes. O cidadão Isaltino goza da presunção de inocência mas o político Isaltino não. O político não devia gozar da presunção de inocência como qualquer civil. Em bom rigor devia haver uma lei de excepção para os políticos; sempre que uma suspeita de crime recaia sobre um político ele deve ser considerado culpado até prova em contrário e por isso o lugar dele só pode ser fora das cadeiras do poder e eventualmente na prisão se o crime sob suspeita for de corrupção. Isto é a minha opinião, mas com fundamentos legais muito sérios porque existe na nossa ordem jurídica uma regra que diz que os “factos notórios” não precisam de ser demonstrados embora possam ser contrariados por quem tiver interesse em fazê-lo. A pergunta, demasiadamente óbvia, é esta: é ou não notório que os políticos por regra são corruptos? Se a regra for esta e parece que aos olhos da opinião pública é assim retirem-se as ilações e irradiem-se definitivamente da cena política todos os miseráveis que tem engordado à custa do suor dos pobres e que levaram o país ao estado de banca rota em que se encontra.

Tabagismo

Eliana Carvalho
Licenciada em Enfermagem
pela Escola Superior de Saúde de Leiria

Tabagismo é a maior causa de morte evitável do mundo, vítima anualmente mais de três milhões de pessoas nos quatro cantos do planeta e estima-se que dentro de 19 anos aumente em 330 por cento a taxa de mortalidade.

O tabagismo é uma toxicomania caracterizada pela dependência física e psicológica do consumo de nicotina, substância presente no tabaco. Desde que o consumo da nicotina seja continuado, a adição será sempre denominada de tabagismo, não importando o grau de dependência mas o

facto de não se poderem encarar vários dias consecutivos num estado normal com uma total ausência daquela droga no organismo. Os fumadores ao inalar estas substâncias podem experimentar sensações reconfortantes, favorecimento da memória, redução da agressividade, diminuição do peso e do apetite ou relaxamento. Geralmente, ocorre um aumento do ritmo cardíaco, da respiração e da tensão arterial. Nas pessoas não dependentes pode provocar náuseas e vômitos.

Ao ser fumador uma pessoa está a introduzir no seu corpo cerca de 4.700 substâncias de elevada toxicidade, nomeadamente monóxido de carbono, amoníaco, formaldeído, etanol ou acroleína, todos eles compostos nocivos. O grande agente anti-vida é a nicotina, presente em quantidades substanciais em cada cigarro, que em conjunto com o alcatrão são determinantes para o rápido

enfraquecimento das defesas naturais e das células responsáveis pela oxigenação adequada dos órgãos vitais.

Grande parte dos fumadores não tem consciência dos perigos a que expõe o seu corpo a cada cigarro que acende. Os principais malefícios relacionados ao tabagismo referem-se às doenças do sistema cardiovascular, sendo o tabagismo um factor de risco importante para enfarte do miocárdio (ataque cardíaco), doenças do tracto respiratório como a Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) e enfisema, impotência sexual e cancro, particularmente cancro de pulmão, laringe e boca. O tabagismo materno influencia o crescimento do feto, especialmente no peso do recém-nascido, aumento dos índices de aborto espontâneo, complicações na gravidez e no parto e nascimentos prematuros.

A Importância de Método de Estudo

Dra. Carla Pinhal
Psicóloga

É frequente ouvir os pais e professores dizerem que os filhos/alunos não sabem estudar. Nalguns casos, estudam durante muitas horas e após as avaliações ficam frustrados porque obtiveram uma nota negativa ou positiva mas bem abaixo do que esperavam. Então se as crianças/adolescentes estudam e não obtêm os resultados esperados poderemos estar a precisar de utilizar um Método de Estudo.

Vamos então deixar algumas dicas para os estudantes:

Organização do local de estudo

- O local onde trabalhas e o teu estado físico relacionam-se com o teu rendimento.
- Procura “manter-te em forma” para estudar: o cansaço, a falta de sono, a fome, a dor de cabeça, ver ou ouvir mal, etc., são sérios obstáculos para um estudo proveitoso.
- Estuda num local que te permita concentrar (não estudes com a televisão ou o computador ligado). No local de estudo não deve haver ruído nem devem ocorrer interrupções.
- Estuda num local cómodo. No local de estudo deve existir uma mesa adequada, boa luminosidade, temperatura próxima dos 20 graus, boa ventilação, etc.

Planificação do Estudo

- Estabelece um horário de estudo com todas as disciplinas e com um número de

horas proporcional à dificuldade sentida (mais dificuldades, mais horas).

- Inclui no horário períodos de descanso. Após uma hora de estudo, deve haver um período de descanso de aproximadamente 15 minutos (este descanso aumenta o rendimento).
- Afixa este horário no local de estudo e cumpre-o até se tornar um hábito.

Organização

- Prepara todo o material necessário antes de te sentares a estudar.
- Deves sentir-te satisfeito com a própria organização e sentir que ela te ajuda a render mais.

“ *Muitos dos problemas ao nível do rendimento escolar têm na base uma leitura deficiente* ”

Utilização de materiais

- Deves ter cuidado com os livros e com todo o material auxiliar.
- Deves ter como hábito a leitura dos índices. É importante saber procurar um assunto sem necessidade de ver o livro todo.
- Lê as notas de rodapé, inteira-te do significado das siglas e tem em conta as chamadas de atenção.
- Utiliza o dicionário. Consultar o dicionário sempre que se não sabe o significado de uma palavra aumenta o vocabulário.
- Cria o hábito de frequentar a biblioteca. É importante aprenderes a procurar, consultar, perguntar e recolher informação sem necessitares de ajuda.

Leitura

- A leitura é um dos principais instrumentos de trabalho. Muitos dos problemas

ao nível do rendimento escolar têm na base uma leitura deficiente (quando não lês a uma velocidade adequada ou não compreendes bem aquilo que lês).

- A média de leitura para um adolescente é de 300 palavras por minuto.
- Eis alguns exercícios que poderás realizar para melhorar a leitura: Lê por frases e não palavra por palavra; Lê com a intenção de melhorar a velocidade; Identifica os parágrafos importantes (a leitura deve deter-se mais sobre estes aspectos); Volta a ler quando não compreendes algo; Procura resumir a ideia principal de cada parágrafo; Faz pausas na leitura para pensar e reflectir sobre aspectos problemáticos; Varia a forma de leitura para evitar o cansaço: lê em voz alta, lê em pé, etc.

Sublinhados/Resumos

- Sublinha os aspectos mais importantes dos textos ou apontamentos (utiliza cores diferentes, marcas, etc).
- Põe num papel as ideias principais de um texto.
- Constrói um esquema utilizando os sublinhados ou as ideias principais do texto.
- Constrói o resumo definitivo da questão previamente esquematizada. Trata-se então de recheiar essa estrutura ou esqueleto. Será uma ajuda magnífica na hora das revisões.

Assimilação dos conteúdos

- Uma boa capacidade de memorização ajuda-te a obter melhores resultados. Mas é muito importante compreender o que tentas memorizar, para tal deves fazer perguntas para tirar todas as dúvidas e fazer resumos por palavras tuas.
- Sublinhar e desenhar ajudam a que os teus conhecimentos se tornem mais duradouros.

Um método de memorização:

- Leitura rápida da lição ou questão que queres aprender (com o objectivo de obter uma ideia global da matéria).
- Leitura mais lenta. Volta a ler e detêm-te sobre aqueles aspectos que parecem ser mais importantes.
- Sublinha os pontos importantes.
- Faz um esquema escrito da lição ou questão, seguindo aquilo que já foi sublinhado. Visa a compreensão do esquema e a reflexão sobre ele.
- Elabora um resumo, completando o esquema anterior.
- Repete o esquema/resumo até aprendê-lo.
- NÃO SALTAR NENHUM DOS PASSOS ANTERIORES

Bons Estudos

Para esclarecer qualquer dúvida ou enviar uma sugestão podem encaminhar a v/ mensagem para o email: carla.pinhall@gmail.com

Os fumadores passivos aumentam o risco de sofrerem de cancro do pulmão, perto de 30 por cento, subindo em 24 por cento a tendência para o surgimento de complicações cardiovasculares. Na prática, as implicações são idênticas às de quem fuma, uma elevada taxa para quem escolhe dizer não aos cigarros e mesmo assim pode vir a ser afectado a longo prazo pelas nefastas consequências destes.

Mas para quem pretende deixar o vício, existe agora a possibilidade de optar pelos cigarros electrónicos, uma excelente e não-letal alternativa para quem tem dificuldades em excluir o tabaco dos seus hábitos. Estes são substitutos ideais, cujos efeitos não provocam alterações significativas no organismo, além de possuírem características em tudo semelhantes aos cigarros convencionais, incluindo o sabor.

12 | LEITURA/ESCOLINHA

Sugestões de Leitura

– *Chocolate à Chuva* de Alice Vieira



Ana Carla Gomes

Este mês sugerimos uma obra de Alice Vieira recomendada pelo Plano Nacional de Leitura para o 5.º ano, mas que pode ser lida por pessoas de qualquer idade.

Em *Chocolate à Chuva* (terceiro volume da trilogia que começa com *Rosa, Minha Irmã Rosa* e prossegue com *Lote 12, 2.º Frente*), Mariana é confrontada, entre outros problemas, com um bem difícil: o divórcio. Os pais da Rita, sua amiga de sempre, tomam essa decisão. É a rutura. É o fim da “casa da Rita”, é o “tremar” das coisas sólidas. Mariana vai entrar no emaranhado dos “quês” e “porquês” e vai sentir-se impotente para ajudar a Rita. Mas *Chocolate à Chuva* é também uma maneira fascinante de acompanhar o crescimento de uma adolescente atenta não só ao que se passa em redor dela, mas também à sua própria evolução.



Escritora portuguesa de livros infantis e juvenis, nascida em 1943. Neste domínio da literatura, ganhou em 1979 o Prémio do Ano Internacional da Criança, com *Rosa, Minha Irmã Rosa*. Tem publicado regularmente obras em volume - entre elas, *Chocolate à Chuva* (1982) e *Graças e Desgraças da Corte de El-Rei Tadinho* (1984) -, sendo paralelamente redatora do *Diário de Notícias* e responsável editorial por literatura para a infância e juventude.

MOTOR CLUBE MONTE REDONDO

H
I
P

H
O
P

PRIMEIRA AULA
GRATUITA:
1º Outubro 2011 às 11H

AULAS DIVERTIDAS
E ESPECTÁCULOS!

AULAS PARA TODAS AS IDADES!
(A PARTIR DOS 5ANOS)

TODOS OS SÁBADOS!

- Mensalidade: 14€ (< de 8alunos: 15€)
- Inscrição anual: 8€

▶ CONTACTOS – PROF. LAURA ALMEIDA:
914762371 ou 244695252

4 De Outubro Dia Mundial do Animal

No dia 4 de Outubro recebemos um convidado muito especial, o Sr João Moital, figura carismática de Monte Redondo que nos abrilhantou com mais uma das suas histórias sobre os animais domésticos. As



crianças puderam assistir ao piquenique que se realizou com a cadela Valquíria, o coelho o gato e o pinto.

Tendo por base esta visita, foram elaborados pelas crianças, folhetos de sensibilização sobre o dia do Animal e que posteriormente levaram para casa.

Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa